

読者のみなさんでつくる

みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」
「テーマトーク」募集中！

ばあちゃんの夜弁当

孫が4月に東京の大学へ入学しました。長い間、両親共働きのため、せめてもの助けにと続けていたばあちゃんの夜弁当が、4人分から3人分に。少し寂しいなあと。でも、孫から「今まで栄養満点のお弁当ありがとう！」とメールをもらって大泣きました。疲れたこともあったけど、うれしい一言でした。

内灘町 さっちゃん



金沢市 フクチャン



小松市 ちはや(11歳)

行きはよいよい

桜も散り、新緑が美しい季節になりました。少し歩こうと出発し、気持ち良い春風の中、道端の草花など眺めながら歩いていたら、結構遠くまで来てしまい、「行きはよいよい帰りは怖い」で足は疲れ、やっとの思いで帰宅。後は横になって眠ってしまいました。

加賀市 アキバア

夏鳥

4月12日、いつものフィールドを散策していると、ヒンカラカラカラ〜♪と夏鳥のコマドリの声！今年もやって来たんだ、と思わずうれしくなる鳴き声でした。冬鳥のツグミの姿もありましたが、冬鳥はもうすぐ北へ飛び立ちます。これから東南アジアなどからやって来る夏鳥たちが増えてきて、ますます散策が楽しくなる季節です。

金沢市 しら

離乳食

5カ月になった長男の離乳食が始まり、小学5年生と1年生の姉たちが、「今日は私があげる日！」「明日は私があげる日！」と言って、毎日スプーンで食べさせるのを楽しみにしています。春休みが終わったら週末だけ手伝ってもらうことになりますが、2人とも離乳食のレシピを眺めて「こんなん作ってあげようよ」とワクワク楽しみにしています。

輪島市 スプーンおじさん



かほく市 まーさん

お姉さんまだかな？

去年は隠れてコープの受け取りを見ていた子どもが、いつのまにか「こんにちは！」と挨拶したり「コープのお姉さん、まだかな？」など楽しみにしているようです。3歳になり食べられるものも増えたので、今年はコープの食品もいろいろチャレンジしたいです！

金沢市 ねぎ

もうすぐお兄ちゃん

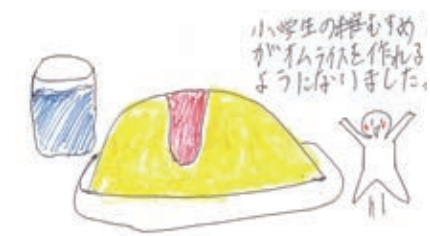
もうすぐ2人目が産まれます。1人目の息子は3歳になり、毎朝お腹の子に、「あかちゃんおはよう、おにいちゃんだよー」と話しかけてくれます。お腹の子が産まれたら、息子はどんな反応をするだろう。赤ちゃんがえりしないかな、優しく接してくれるかな、不安や心配はたくさんあります。最近、息子がよく言います。「ぼく、さんさいのおとな！」思わず笑ってしまいました。3歳の大人を信じてみようかな。家族みんな、心穏やかに過ごせますように。

小松市 いちごじゃむ

夢ギョーザ

「産地・メーカーをたずねて」(4月号)で夢ギョーザのことを読ませていただきました。以前食べたことがあります。夢ギョーザのことを知った上で食べると、さらにおいしく、ありがたくいただくことができそうです。

金沢市 カイリュウ



白山市 みなさん

テーマトーク 今月は 験担ぎ

金運アップ

金運がアップするように、新しい口座の開設や大きな買い物をするときには一粒万倍日や寅の日にしたり、満月の日にお財布の月光浴をしたり、観葉植物を飾ったり、玄関やトイレをきれいに掃除したりしています。大きな臨時収入はなくても、自分が気持ち良く過ごせていることが幸せなのかなと思っています。

金沢市 よりみち

新品の下着

験担ぎになっているのか分かりませんが、新年・新年度など何か新しくスタートするときや、大事な場面への出席や参列などの誰かの門出になるときには、新品の下着を身に付けます！自分の気分も引き締め、相手にも敬意を払うつもりで続けています！

輪島市 あつこさん

カツ丼

高校生のとき、中間テストや期末テストの日には母がカツ丼弁当を作ってくれました。すご〜くボリューム

ミーで、千切りキャベツの上にソースをつけたカツがたっぷりのって、とてもおいしかったです。もう一度食べたかったな…。

七尾市 ユカタンタン

ダイヤの指輪

私の験担ぎは、大事なことがある日に夫からもらったダイヤの指輪をつけること。普段はしまっておりませんが、仕事でプレゼンがあり緊張するときや検診で引っ掛かって胃カメラを飲むことになったときなどは必ずその指輪をつけて、「きっと大丈夫」と乗り切ってきました。20年以上励まされてきた、私の安心のもとです。

小松市 ままうさ

次回テーマトークのお題は 夏祭りの思い出



くみかつレポーターによる活動報告



南加賀地域協議会

「溜め込んだ脂肪をぶっ飛ばそう！」



こんにちは。南加賀地域協議会の焼き鮭は皮が好きです。私のようなスクワットしただけで足がプルプルしてしまうレベルから、え？ヨガの申し子？軟体動物？グニャグニャじゃーん！というレベルの方まで幅広く参加しました。基本の動き+こうしたらもっとツライよ+ここを変えたら激難よと難易度を変えてくれるので、自分に合った体操で楽しめました。「これだけは毎日頑張りましょ」と先生に教えていただいた二の腕体操だけは続けたいと思います。

開催日 4月10日(月)
場所 コープいしかわ小松センター
講師 岡田 暢子氏

能登地域協議会

「水分補給は手作りドリンクで！」



Zoom開催

こんにちは。能登地域協議会のりんどうです。材料選びのコツから応用編まで細かく丁寧なお話を聞きました。ポイントは汗で失われたミネラルを補うこと。使用する水と塩はミネラルたっぷりのものを選ぶことがとても大事。麦茶と梅干しの組み合わせはとっても手軽で良いこともわかりました。自分好みのオリジナルドリンクを作って、おいしく楽しく熱中症予防したいと思います。

開催日 4月20日(木) 参加者 12名
講師 野田 智美氏(教え合い講師)



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ

絵本について知る

書き人 ちみ

まど
とらいあんぐる
モニターによるエッセイ

先日、生後4カ月の娘と一緒におすすめ絵本について教えてもらええる児童館でのイベントに参加しました。

月齢に合った絵本を紹介してもらったり、絵本の読ませ方を教わったりしました。絵本の読ませ方は、まずママと子どもが同じ方向を向いて読む。表紙を見せて、タイトルと作者を読み上げる。見返し(表紙の次の絵も文章もないページ)も見せてあげてから読み進める。おしまいは裏表紙を見せ、もう1回表紙も見せてあげる。というものです。

見返しは、色や柄が絵本の内容とリンクしているので見せてあげてねとのことでした。絵本がこれから始まるワクワク感、見返しをめくる音、私が子どもの頃この瞬間がすごく好きだったことを思い出しました。

表紙と裏表紙がつながっている絵本もあるそう。絵本にはさまざまなところに作者の工夫が凝らされているのだから、と感心しました。

娘より絵本にハマってしまい、図書館で気になる絵本を借りてきて毎日読み聞かせています。

娘の心に残る一冊に出会えますように。